

***Syifâ'* Dalam Al-Qur'an: Kajian Interdisipliner Terhadap Gangguan Kecemasan**

Rini Septiyani¹, Intan Susilowati², Nurlaila⁴, Ahmad Mujahid⁴

¹²³⁴UIN Antasari Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia
Email Koresponden: 1220103020047@mhs.uin-antasari.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia modern, dengan gangguan kecemasan menjadi salah satu masalah yang kian mengkhawatirkan. Dalam konteks ini, Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam diyakini mempunyai nilai penyembuhan (*syifâ'*) yang mampu merespon persoalan kejiwaan. Tulisan ini mengangkat permasalahan utama mengenai bagaimana korelasi antara konsep *syifâ'* dalam Al-Qur'an dengan gangguan kecemasan dalam perspektif ilmu psikopatologi. Untuk menjawab persoalan tersebut, penulis mengajukan empat rumusan masalah: kajian kebahasaan *syifâ'*, konsep *syifâ'* dalam Al-Qur'an, gangguan kecemasan menurut psikopatologi, serta korelasi antara keduanya. Penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik (*maudhu'i*) dan pendekatan interdisipliner dengan memadukan literatur tafsir dan psikologi. Data diperoleh melalui studi pustaka dari kitab tafsir klasik-kontemporer serta literatur psikopatologi. Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Qur'an, melalui konsep *syifâ'*-nya, tidak hanya berperan sebagai penyembuh spiritual, tetapi juga memiliki potensi ilmiah dalam membantu proses pemulihan gangguan kecemasan, khususnya pada aspek emosional dan kejiwaan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperluas wawasan tentang hubungan antara wahyu dan sains, khususnya dalam kajian kesehatan mental.

Kata kunci: Syifâ', Al-Qur'an, Kajian Interdisipliner

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan hal vital dalam hidup manusia, namun kini gangguan kesehatan mental banyak dialami, termasuk gangguan kecemasan (Hidayat dkk., 2024). Penyebab gangguan kecemasan ialah stress, yakni seseorang yang tidak mampu memajemen segala tekanan sampai pada tingkat stress yang lebih parah dan berkepanjangan (M. P. H. Sari dkk., 2023). Gangguan kecemasan ini berdampak pada kualitas hidup seseorang ('Aqobah & Rhamadian, 2022); (Gumantan dkk., 2020); (Fitria & Ifdil, 2020). Oleh sebab itu, gangguan kecemasan perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang optimal.

Studi yang telah ada tentang gangguan kecemasan serta relevan dengan topik artikel ini, dapat penulis kelompokkan ke dalam dua wilayah.



Pertama, studi yang mengkaji seputar kecemasan secara umum (Kusumastuti, 2020); (Gumantan dkk., 2020); (Christianto dkk., 2020); (P. Sari dkk., 2020). Kedua, kajian yang melibatkan perspektif Al-Qur'an (Mansyur dkk., 2024); (Sany & Emawati, 2022); (Jalil, 2022); (Arifin, 2020). Namun, keseluruhan kajian ini belum ada yang spesifik membahas konsep *syifâ'* dan korelasinya dengan gangguan kecemasan.

Tulisan ini bertujuan melengkapi kekurangan studi-studi yang telah dilakukan, yang kurang melakukan kajian interdisipliner terhadap relevansi konsep *syifa'* dengan gangguan kecemasan yang belum banyak dikaji. Tulisan ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara konsep *syifâ'* dengan persoalan gangguan kecemasan. Sejalan dengan itu, ada empat pertanyaan yang dijawab dalam tulisan ini, yaitu pertama kajian kebahasaan *syifâ'*. Kedua, seputar konsep *syifâ'* dalam Al-Qur'an. Ketiga, pembahasan gangguan kecemasan dalam ilmu psikopatologi. Keempat, korelasi konsep *syifa'* dalam Al-Qur'an dengan gangguan kecemasan menurut ilmu psikopatologi.

Kajian interdisipliner mengenai korelasi konsep *syifâ'* dengan gangguan kecemasan ini penting karena dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai peran Al-Qur'an sebagai *syifâ'* bagi manusia, tidak hanya dalam ranah spiritual saja namun juga dalam perspektif ilmiah. Dengan demikian, artikel ini dapat memberikan kontribusi terhadap wacana akademik mengenai hubungan antara wahyu dan sains.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan interdisipliner, yakni menggabungkan antara pemahaman Al-Qur'an dengan perspektif ilmu psikopatologi dan menerapkan tafsir maudhu'i untuk menelusuri makna *syifâ'*. Sumber data dalam penelitian ini mencakup data primer dan data sekunder. Data primer penelitian berupa: (1) Kitab *Mu'jam Mufahras Li Alfâz al-Qur'ân al-Kârim*; (2) Beberapa literatur tafsir; (3) Literatur ilmu psikologi. Data sekunder diperoleh dari berbagai literatur yang membahas terkait makna *syifâ'* serta gangguan kecemasan, mencakup buku maupun jurnal.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kajian pustaka (*library research*). Data yang telah dikumpulkan akan disajikan secara deskriptif-analitis, dengan menjelaskan korelasi antara penafsiran ayat Al-Qur'an dengan ilmu pengetahuan modern (Wijaya et al., 2025).

Pembahasan/Hasil

A. Kajian Kebahasaan Term *Syifâ'*

Sebagian besar ulama memaknai *syifâ'* sebagai penyembuh atau penawar bagi penyakit batin. Namun, ada pula ulama yang berpendapat bahwa ayat-ayat Al-Qur'an juga mampu menyembuhkan penyakit jasmani (Hidayah & Firdaus, 2021). M. Quraish Shihab menerangkan bahwa *syifâ'* adalah penyembuh bagi penyakit dalam dada. Maksud dada di sini adalah hati (Shihab, 2002). HAMKA juga berpendapat serupa, bahwa *syifâ'* adalah penyembuh bagi penyakit ruhani, bahkan juga penyakit fisik, namun menurutnya memang penyakit yang berakar dari mental, disebut psikosomatik (Amrullah, 1982). Al-Zarkasyi berpendapat bahwa *syifâ'* adalah penyembuh bagi orang beriman dan mengamalkannya akan lepas dari kebodohan (al-Zarkasyi, 1980). Dengan demikian, beberapa ulama hampir sependapat bahwa *syifâ'* bermakna penyembuh penyakit ruhani.

Kata *syifâ'* menurut bahasa bersumber dari bahasa Arab yang berarti obat atau penawar. Adapun menurut kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia *al-syifâ'* berarti kesembuhan; pengobatan. Jamaknya, *asyfiyatu* yang diartikan sebagai obat (Munawwir, 1997). Menurut kamus *Lisân al-'Arab* karya ibn Manzhur, disebutkan bahwa arti asal dari kata *syifâ'* adalah serupa dengan kata *dawâ'*, yakni maksudnya semua hal yang mampu melepaskan orang dari sakit. Sehingga, dari kata inilah terbentuk kata *mustasyfâ* yang berarti rumah sakit, sebagai tempat untuk memperoleh kesembuhan (Manzhur, 1883). Kata *syifâ'* sendiri tersusun dari huruf *syin-fa'-ya'* dengan pola perubahannya *syifa'un-yasyfi-syafiyyun* dalam pengertian obat yang terkenal yakni obat yang bisa memulihkan penyakit (Suhaili, Hasan & Azhari, 2022).

Selain kata *syifâ'*, dalam bahasa Arab terdapat juga istilah *dawâ'*, *ṭhib* dan *'ilâj* yang berkaitan dengan penyembuhan. Menariknya, Al-Qur'an

menggunakan term *syifâ* padahal term *dawâ'* punya makna yang paling mendekati dengan *syifâ'*. Hal ini terjadi karena keduanya mempunyai perbedaan makna dan maksud yang dikandunginya. *Dawâ'* artinya *wasîlah* (jalan), sehingga ia lebih sering diartikan sebagai obat yang setelah meminumnya bisa jadi sehat ataupun bisa juga tidak. Berbanding terbalik dengan *syifâ'* yang artinya merujuk pada *natîjah* (hasil), sehingga ia dipahami sebagai kesembuhan. Hal ini memberikan indikasi bahwa Al-Qur'an sudah pasti menyembuhkan penyakit, karena yang disebut adalah hasilnya, yaitu *syifâ'* (kesembuhan) (Hadi, 2024). Selain itu, kesembuhan dinyatakan dengan *syifâ'* karena memiliki makna yang kuat mengenai pemulihan atau kembali ke kondisi normal setelah mengalami sakit atau keadaan yang tidak baik (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009).

B. Konsep Syifâ' dalam Al-Qur'an

Konsep *syifâ'* dalam Al-Qur'an pada pembahasan ini akan dikelompokkan menjadi dua, berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang didapatkan melalui kitab *Mu'jam Mufahras Li Alfâz al-Qur'ân al-Kârim* (Al-Baqi, 1945), yakni:

1. Madu sebagai *Syifâ'*

Q.S. al-Nahl/16: 69 adalah salah satu ayat yang membahas tentang *syifâ'*, yang ayatnya berbunyi sebagai berikut.

ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ
لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٦٩)

“Kemudian, makanlah (wahai lebah) dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan-jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu).” Dari perutnya itu keluar minuman (madu) yang beraneka warnanya. Di dalamnya terdapat obat bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.”

Penjelasan ayat ini akan difokuskan hanya pada kajian *syifâ'*-nya saja.

Pertama, pada *yakhruju mim butûnihâ (...dari perutnya itu keluar...)*, yang dimaksud dengan *hâ* dalam kalimat ini adalah cairan berbagai warna yang dihasilkan oleh lebah betina pekerja dan dapat berfungsi menjadi obat (El-Naggar, 2010). Adapun yang dimaksud minuman bermacam-macam warna adalah madu lebah, makanan ratu lebah, mencakup juga serbuk

pembuahan, lilin, getah lebah dan racun lebah. Semuanya ini mengandung obat bagi manusia (El-Naggar, 2010).

Bukan hanya madu, semua hasil minuman yang dihasilkan lebah memiliki banyak khasiat. Pertama, madu lebah adalah antibakteri (al-Jauziyah, 2013) dan juga mengandung antioksidan dan imunitas yang tinggi (Dewi dkk., 2022). Kedua, makanan ratu lebah berfungsi sebagai antibakteri dan mencegah penyakit kanker (Singh & Takhellambam, 2021). Ketiga, serbuk pembuahan berfungsi meningkatkan imun dan kesuburan bagi pria dan wanita (Author, 2023). Keempat, lilin lebah dapat membantu melancarkan saluran pernafasan (El-Naggar, 2010). Kelima, getah lebah bermanfaat dalam membunuh virus, bakteri dan parasit, serta mengobati beberapa penyakit (Almahdy, 2017). Keenam, racun lebah berguna dalam pengobatan penyakit persendian akibat rematik, malaria, penyakit kulit, dll (El-Naggar, 2010).

2. Al-Qur'an sebagai *Syifā'*

Berikut ayat-ayat yang menyebutkan terkait *syifā'* yang ada di dalam Al-Qur'an, yang diurutkan berdasarkan tartib mushaf.

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.” (Q.S. Yunus/ 10: 57)

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.” (Q.S. al-Isra'/ 17: 82)

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَّقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ ؕ أَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى

وَشِفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُمْ عَلَىٰ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يِنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ؕ

“Seandainya Kami menjadikannya (Al-Qur'an) bacaan dalam bahasa selain Arab, niscaya mereka akan mengatakan, “Mengapa ayat-ayatnya tidak dijelaskan (dengan bahasa yang kami pahami)?” Apakah patut (Al-Qur'an) dalam bahasa selain bahasa Arab, sedangkan (rasul adalah) orang Arab? Katakanlah (Nabi Muhammad), “Al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman, sedangkan orang-orang yang tidak beriman, pada telinga mereka ada penyumbat dan mereka buta terhadapnya (Al-

Qur'an). Mereka itu (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh.”” (Q.S. Fushshilat/41: 44)

Ketiga ayat di atas memiliki penafsiran yang berkaitan sehingga cukup dibahas sekaligus. Ayat-ayat tersebut menyampaikan fungsi Al-Qur'an *al-Karîm* yakni obat yang sangat mujarab bagi penyakit-penyakit kejiwaan yang terdapat dalam dada, yakni hati manusia dan sebagai petunjuk serta rahmat yang sangat luar biasa bagi orang-orang mukmin (Shihab, 2005a). HAMKA dalam kitab tafsirnya menerangkan, bahwa Al-Qur'an memuat empat unsur penting bagi kehidupan, salah satunya menjadi obat bagi penyakit dalam dada. Dada disini ialah hati (hati sanubari, hati nurani). Hati yang dimaksud pula bukan semata-mata segumpal darah, tetapi akal, budi, ilmu pengetahuan dan perasaan halus.

Hati dikaitkan dengan dada karena di dalam hati terdapat berbagai perasaan dan naluri seperti syahwat, hawa nafsu, kemarahan, kesedihan, prasangka buruk, ragu-ragu, dengki, *overthingking*, kebencian, dendam, putus asa dan hilangnya kepercayaan terhadap sesama, takut menghadapi suatu tanggung jawab serta perasaan lainnya yang bersifat emosional maupun spiritual. Secara biologis, pusat pemikiran manusia berada di otak, bukan di hati. Namun, dalam kebudayaan dan bahasa, baik masyarakat zaman dahulu maupun modern tetap menghubungkan hati dengan perasaan. Dalam konteks ini, Al-Quran dimaknai menjadi obat yang bisa menyembuhkan segala penyakit di dalam hati. Penyakit ini perlu disembuhkan karena bisa berkembang dan mengganggu jiwa juga fisik seseorang.

Beberapa ulama berpendapat bahwa al-Quran dapat menyembuhkan penyakit fisik dengan berdasar pada riwayat dari Abu Sa'îd al-Khudri. Dalam riwayat ini ditunjukkan bahwa dalam beberapa keadaan, Al-Qur'an dapat menjadi sarana penyembuhan untuk penyakit fisik. Terkait ini, HAMKA sendiri berpendapat, bahwa *syifâ'* adalah penyembuh bagi penyakit ruhani, bahkan juga penyakit fisik, namun menurutnya memang penyakit yang berakar dari mental, disebut psikosomatik (Amrullah, 1982) pendapat serupa juga dikemukakan oleh M. Quraish Shihab, bahwa beberapa ulama yang berpendapat demikian berdasar pada riwayat ibn Mardawaih melalui sahabat

ibn Mas'ud. Dilihat dari penafsirannya, beliau lebih condong dengan pendapat bahwa penyakit yang dimaksud ialah penyakit kejiwaan (Shihab, 2005a).

Salah satu fungsi Al-Quran ialah menjadi penyembuh bagi penyakit-penyakit hati manusia. Ketika seseorang mengalami cobaan besar, seperti kehilangan orang yang dicintai, Al-Qur'an mengajarkan bahwa setiap kehidupan pasti akan berakhir, dan segala sesuatu adalah milik Allah yang bisa diambil kapan saja. Pemahaman ini dapat membantu seseorang menerima kenyataan dengan lebih lapang. Melalui pemahaman dan pengimplementasian kandungan Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat menjaga keseimbangan emosional dan menghindari penderitaan batin yang berkepanjangan, sehingga hidup menjadi lebih damai dan bermakna (Amrullah, 1989). Pada dasarnya penyakit hati disebabkan oleh keimanan yang masih rendah, maka Al-Qur'an sebagai obat penawar menghilangkan semua penyakit tersebut dengan menaikkan iman seseorang melalui pengajaran dan petunjuknya (Shihab, 2005).

C. Gangguan Kecemasan dalam Ilmu Psikopatologi

Psikopatologi adalah cabang ilmu dalam psikologi yang mempelajari tentang gangguan jiwa dan perilaku makhluk hidup. Kerangka pembahasan dalam ilmu psikopatologi mencakup gejala klinis, penyebab, cara mengukur, diagnosis, penanganan, serta prediksi perkembangan suatu gangguan mental itu sendiri (Amalia dkk., 2021). Ilmu psikopatologi mengkaji berbagai kategori gangguan mental, termasuk di dalamnya kajian mengenai etiologi, gejala dan pengobatan dari gangguan kecemasan.

Menurut salah satu teori psikoanalisis yang dikemukakan oleh Freud yang dikutip Danilo dkk., kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diiringi oleh sensasi fisik yang memperingatkan individu akan bahaya yang mengancam (Fatmawati dkk., 2019). Kecemasan sebenarnya normal dialami, namun kecemasan bisa menjadi tidak normal (abnormal, gangguan kecemasan) jika dirasa sudah berlebihan, semisal perasaan cemas yang datang tanpa ada penyebab wajar (Oktamarin dkk.,

2022). Gangguan kecemasan terbagi menjadi beberapa macam, tetapi ciri umum dari gangguan ini adalah adanya kecemasan dan kekhawatiran secara terus-menerus, berlebihan tentang berbagai hal, serta sulit dikendalikan. Selain itu, terdapat pula gejala fisik seperti gelisah, mudah lelah, pikiran kosong, susah fokus dan berkonsentrasi, mudah tersinggung, otot tegang, serta gangguan tidur (American Psychiatric Association, 2013).

Beberapa aspek yang berperan dalam munculnya gangguan kecemasan, yaitu yang mencakup aspek biologis, psikologis, traumatis, masalah di masa perkembangan, serta penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan (Sany, 2022). Faktor-faktor yang menyebabkan gangguan kecemasan ini pula seringkali sama dengan yang mendasari kecemasan pada normalnya, yakni reaksi terhadap tekanan, ancaman, serta kekhawatiran yang berdampak pada fisik dan psikis. Kunci yang membedakan keduanya adalah tingkat intensitas, durasi, dan dampak kecemasan terhadap kehidupan seseorang (Oktamarin dkk., 2022). Kemudian, salah satu penanganan atas gangguan kecemasan umum/ GAD (*Generalized Anxiety Disorder*) ialah melewati empat pendekatan, yakni psikoanalisis, behavioral, kognitif, serta biologis (Oktamarin dkk., 2022).

D. Analisis Korelasi antara Konsep *Syifâ'* dalam Al-Qur'an dengan Gangguan Kecemasan

Penjelasan mengenai *syifâ'* (penyembuh) dapat kita lihat dalam penafsiran para ulama terhadap Q.S. Yunus/10: 57, Q.S. Nahl/16: 69, Q.S. al-Isra'/17: 82, dan Q.S. Fussilat/41: 44; (2). Namun, ayat yang digunakan untuk menemukan korelasi antara konsep *syifâ'* dengan gangguan kecemasan dalam artikel ini hanya Q.S. Yunus/10: 57, Q.S. al-Isra'/17: 82, dan Q.S. Fussilat/41: 44 karena berhubungan langsung dengan fungsi Al-Qur'an sebagai penyembuh penyakit kejiwaan.

1. Letak Penyakit

Dalam Q.S. Yunus/10: 57 disebutkan (...*penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada...*) yaitu Al-Qur'an *al-Karîm* adalah obat yang sangat mujarab bagi penyakit-penyakit kejiwaan yang terdapat

dalam dada, yakni hati (Shihab, 2002). HAMKA menjelaskan bahwa hati yang dimaksud adalah tempat bagi akal, budi, ilmu pengetahuan dan emosional. Dengan kata lain, hati yang dimaksud ialah pusat emosi dan gejolak batin manusia atau secara biologis dalam ilmu ilmiah berarti otak manusia (Amrullah, 1989).

Merespon terhadap penyebab kecemasan atau suatu tekanan, tubuh akan melibatkan beberapa jaringan yang bertanggung jawab dalam pengelolaan emosi serta kelenjar tubuh. Secara umum yang terlibat dalam mekanisme stres (penyebab kecemasan) ialah hipotalamus, kelenjar adrenal serta hormon kortisol. Kemudian, yang pertama merespon suatu ancaman ialah hipotalamus, yakni jaringan yang ada di otak/sistem saraf pusat (Prastika dkk., 2023).

2. Penyakit ruhani/kejiwaan

Penyakit-penyakit yang dimaksud dalam ketiga ayat yang disebutkan ialah penyakit ruhani/kejiwaan. Mengapa disebut penyakit? Karena awalnya semua ini hanya emosi yang normal dirasakan oleh manusia, tetapi karena tidak segera diatasi, akhirnya menjadi penyakit yang tidak hanya mengganggu jiwa tetapi juga kesehatan fisik seseorang. (Amrullah, 1989). Dalam pembahasan gangguan kecemasan, gangguan kecemasan bermula dari kecemasan normal (normal dialami dan bukan bawaan lahir) hingga oleh beberapa faktor, kecemasan ini sampai pada tingkat gangguan kecemasan.

3. Penyebab Penyakit Ruhani/Kejiwaan

Berdasarkan penafsiran ketiga ayat tersebut, penyebab dari penyakit hati adalah lemahnya iman seseorang, yakni hatinya masih diselubungi oleh keraguan, dan sifat kekurangan lainnya sehingga membutuhkan pengajaran dari nilai-nilai Al-Qur'an (Shihab, 2005a). Semakin baik iman dan pengamalan nilai Al-Qur'an dalam hidup seseorang maka dirinya akan semakin teguh, tenang, serta tidak gelisah maupun cemas menghadapi segala perjuangan hidup (A. A. Amrullah, 1989b).

Faktor-faktor yang menyebabkan gangguan kecemasan umumnya sama dengan yang mendasari kecemasan pada normalnya, yakni reaksi

terhadap tekanan, ancaman, serta kekhawatiran yang berpengaruh juga pada fisik dan psikis. Kecemasan dapat ditekan dengan optimisme, yakni hal tersebut bisa menjadi kekuatan yang membantu seseorang melewati berbagai tekanan sehingga mampu mengurangi peluang gangguan kecemasan (Supriyanto & Kusumastuti, 2023).

Konsep *syifâ'* dalam Al-Qur'an, sebagaimana terlihat dalam tafsir Q.S. Yunus/10:57, Q.S. al-Isra'/17:82, dan Q.S. Fussilat/41:44, menekankan bagaimana Al-Qur'an berperan menyembuhkan "penyakit" yang terdapat dalam dada, yang dalam pemahaman ulama seperti M. Quraish Shihab dan HAMKA, merupakan simbol dari pusat emosi, akal, dan perasaan halus—setara dengan fungsi otak dalam ilmu pengetahuan modern. Secara biologis, tubuh merespons stres melalui mekanisme yang melibatkan hipotalamus, kelenjar adrenal, serta hormon kortisol, yang pada awalnya adalah reaksi terhadap ancaman atau tekanan. Namun, karena tekanan tersebut berkepanjangan dan tidak ditangani dengan benar, gejala emosi ini berubah menjadi penyakit kejiwaan. Berdasarkan penafsiran sebelumnya, penyebab utama timbulnya penyakit ruhani adalah lemahnya iman, di mana keraguan dan kekurangan nilai keimanan menimbulkan kecemasan yang mendalam dan ketidakmampuan seseorang mengontrolnya. Dengan demikian, semakin mendalam pengamalan nilai dan pengajaran Al-Qur'an, iman seseorang akan semakin kuat sehingga ia akan semakin teguh dan mampu mengelola tekanan hidup, yang secara konsep memberikan landasan bagi pengurangan gangguan kecemasan melalui kekuatan optimisme dan spiritual.

Kesimpulan

Kata *syifâ'* secara etimologi berasal dari bahasa Arab yang berarti obat atau penawar. Kata *syifâ'* sendiri tersusun dari huruf *syin-fa'-ya'* dengan pola perubahannya *syifa'un-yasyfi-syafiyyun* dalam pengertian obat yang termasyhur yaitu obat yang mampu memulihkan penyakit. Penjelasan mengenai *syifâ'* (penyembuh) dalam Al-Qur'an beberapa diantaranya terdapat dalam Q.S. Yunus/10: 57, Q.S. Nahl/16: 69, Q.S. al-Isra'/17: 82, dan Q.S. Fussilat/41: 44; (2). Ulama-ulama seperti M. Quraish Shihab dan HAMKA

dalam penafsirannya “agaknyâ” lebih condong berpendapat bahwa penyakit yang dimaksud pada ayat-ayat tersebut ialah penyakit ruhani/kejiwaan sebagai akibat dari lemahnya iman seseorang. Al-Qur'an dengan segala pengajaran (*mau'izhah*)-nya lah yang menyembuhkan manusia dari segala penyakit hati dan menaikkan keimanannya.

Menurut ilmu pengetahuan modern, pembahasan mengenai masalah kejiwaan manusia, termasuk di dalamnya kajian mengenai etiologi, gejala dan pengobatan dari gangguan kecemasan, dibahas dalam ilmu psikopatologi. Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman disertai sensasi fisik sebagai respon terhadap ancaman atau bahaya. Kecemasan sebenarnya normal dialami, namun kecemasan bisa menjadi tidak normal (abnormal, gangguan kecemasan) jika dirasa sudah berlebihan atau dapat dibedakan dari tingkat intensitas, durasi, dan dampak kecemasan terhadap kehidupan seseorang.

Korelasi antara konsep *syifâ'* dalam Al-Qur'an dan gangguan kecemasan terletak dapat dianalisis dalam 3 poin, yakni: (1) letak penyakit; (2) penyakit ruhani/kejiwaan; (3) penyebab. Korelasi diantara keduanya terletak pada kemampuan wahyu untuk menyembuhkan penyakit dalam dada, yang dikaitkan dengan kondisi emosional dan spiritual manusia. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai keimanan dan pengajaran Al-Qur'an, individu dapat memperoleh kekuatan optimisme dan keseimbangan psikologis, yang berpotensi meredakan atau mencegah perkembangan gangguan kecemasan.

Daftar Pustaka

- Almahdy. (2017). *Propolis: Sebagai Obat Alternatif dan Komplementer*. Mujahid Press.
- Al-Zarkasyi. (1980). *Al-Burhan fi Ulum al-Qur'an* (Vol. 1). Dar al-Fikr.
- Amalia, H., Ulfa, M., Yanti, D., & Zainab, S. (2021). *Psikopatologi Anak dan Remaja*. Syiah Kuala University Press.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.

- Amrullah, A. A. (1989a). *Tafsir Al-Azhar* (Vol. 5). Pustaka Nasional PTE LTD Singapura.
- Amrullah, A. A. (1989b). *Tafsir Al-Azhar* (Vol. 6). Pustaka Nasional PTE LTD Singapura.
- Amrullah, A. M. K. (1982). *Tafsir al-Azhar* (Vol. 6). Pustaka Nasional PTE LTD.
- 'Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (anxiety) dalam Olahraga terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1). doi: <https://dx.doi.org/10.62870/josita.v1i1.15433>
- Arifin, M. P. (2020). Makna Syifa' dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Sains Modern. *Rausyan Fikr*, 16(2). doi: <https://doi.org/10.24239/rsy.v16i2.605>
- Author, O. (2023). *Ini Manfaat Serbuk Sari Lebah untuk Kesuburan dan Kesehatan*. <https://www.orami.co.id/magazine/manfaat-serbuk-sari-lebah>
- Al-Baqi, M. F. A. (1945). *Mu'jam al-Mufahras Li Alfâz al-Qur'ân al-Kârim*. Dar Al-Kutub Al-Mishriyyah.
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., Winsen, & Ardani, A. (2020). Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *JURNAL SELARAS: Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1). doi: <https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1>
- Dewi, C. T., Fajari, D. R., Bilqis, K. I., Ahmad, L. F., & Hayati, N. I. (2022). Manfaat Madu bagi Kesehatan Menurut Al-Qur'an. *Jurnal STIKes Muhammadiyah Ciamis: Jurnal Kesehatan*, 9(2). <https://doi.org/10.52221/jurkes.v9i2>
- El-Naggar, Z. R. M. (2010). *Mukhtarat min Tafsir Al-Ayat Al-Kauniyah fi Al-Qur'an Al-Karim* (M. E.-M. Bidin & M. T. Razzak, Penerj.). Shorouk International Bookshop.
- Fatmawati, Gani, F. A., Maryam, S., Aswira, A., & Athiyyah. (2019). *Bunga Rampai Apa Itu Psikopatologi? "Rangkaian Catatan Ringkas tentang Gangguan Jiwa."* Unimal Press.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang terhadap Pemberlakuan New Normal dan Pengetahuan

- terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science & Education Journal*, 1(2). doi: <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.718>
- Hadi, S. (2024). *Al-Qur'an Syifa' Bukan Dawa'*. Penerbit A-Empat.
- Hidayah, A., & Firdaus, F. (2021). Redefinisi Makna asy-Syifa' dalam Al-Qur'an sebagai Praktik Penyembuhan pada Penyakit Jasmani. *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 22(1). <https://doi.org/10.14421/qh.2018.1901-01>
- Hidayat, M., Hesty, Indrawati, I., & Suri, M. (2024). Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa pada Remaja di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Akademi Baiturrahim Jambi*, 13(2). doi: <https://doi.org/10.36565/jab.v13i2.844>
- Jalil, M. I. (2022). *Syifa' Dalam Perspektif Al-Qur'an: Analisa Ayat-Ayat Syifa' Dengan Pendekatan Metode Maudu'i Serta Implementasinya Terhadap Anxiety Disorder*. IAIN Kediri.
- al-Jauziyah, S. I. Q. (2013). *Rahasia Pengobatan Nabi saw: Mudah Amalannya, Dahsyat Khasiatnya*. Mitrapress.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1).
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2009). *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)* (5 ed.). Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Mansyur, Z., Baba, M. A., & Bandil, P. D. (2024). Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 5(1). doi: <https://dx.doi.org/10.30984/jiva.v5i1.3155>
- Manzhur, I. (1883). *Lisān al-'Arab*. Dar al-Ma'arif.
- Munawwir, A. W. (1997). *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Pustaka Progressif.
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T. (2022). Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) pada Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02). <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.192>
- Prastika, A. B., Maharani, F., Rifahmi, N. M., & Anis, W. (2023). Pemanfaatan Terapi Musik terhadap Kecemasan Ibu Hamil di Indonesia (Literature

- Review). *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 1124.
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3281>
- Sany, U. P., & Emawati. (2022). Gangguan Kecemasan dan Depresi menurut Perspektif Al-Qur'an. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1). doi: <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>
- Sari, M. P. H., Qiptiah, P. M., & Riyani, R. Y. (2023). Analisis Manajemen Stres di Kalangan Remaja Indonesia. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1).
<https://jipkm.com/index.php/jipkm/article/view/2/2>
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 6*. Penerbit Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2005a). *Tafsir al-Mishbah* (Vol. 6). Penerbit Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2005b). *Tafsir al-Mishbah* (Vol. 7). Penerbit Lentera Hati.
- Singh, A. S., & Takhellambam, M. C. (2021). Honey Bee Products: Honey and Royal Jelly and Their Nutritional and Medicinal Values To Humans. *British Journal of Bio-Medical Research*, Vol. 5(3).
<https://doi.org/10.24942/bjbmr.2021.815>
- Supriyanto, S., & Kusumastuti, N. A. (2023). Pengaruh Optimisme terhadap Coping Stress pada Penyintas COVID-19. *Sebatik*, 27(1).
<https://doi.org/10.46984/sebatik.v27i1.2088>
- Wijaya, M., Pratomo, B., Citta, A. B., & Efendi, S. (2025). *Metodologi Penelitian: Kombinasi Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methods*. PT. Media Penerbit Indonesia.